

Algemene aanbevelingen voor de persoonlijke hygiëne i.v.m. infectiepreventie

Gezien de huidige verspreiding van de influenza en Corona virussen worden de onderstaande persoonlijke beschermingsmaatregelen aanbevolen:

- 1. Was en verzorg uw handen op de correcte wijze**
Was meermaals per dag uw handen met zeep gedurende 20 tot 30 seconden, ook tussen de vingers. Verzorg de huid regelmatig met een beschermende handcrème.
- 2. Raak uw gezicht niet met uw handen aan**
Vermijd zoveel mogelijk het aanraken van mond, neus of ogen met de handen zodat virussen op de handen niet in de slijmvliezen van het lichaam kunnen komen.
- 3. Hygiënisch hoesten en niezen**
Houd bij het hoesten en niezen afstand tot andere mensen. Hoest of nies in wegwerpzakdoekjes of in uw elleboog maar vooral niet in de hand. Het zakdoekje dient onmiddellijk na gebruik te worden weggegooid.
- 4. Let op de eerste symptomen**
Let op bij koorts, hoesten, pijn in de ledematen of als u zich ziek voelt. Als u zich ziek voelt, maak dan telefonisch een afspraak met uw huisarts voor een gesprek en een diagnose en vermijd daarmee het besmettingsrisico van de wachtkamer.
- 5. Bescherm anderen**
Houd zo mogelijk tenminste 1,5 meter afstand zolang u symptomen heeft. Draai u het beste om als u moet hoesten of niezen. Als u ziek bent, vermijd lichaamscontact zoals handen schudden, omarmen, kussen, enz. Als u thuis verzorgd wordt, verblijft u indien mogelijk het beste in een aparte kamer. Zorg ervoor dat uw woning schoon is, vooral de keuken en de badkamer. Ook voor het snuiten van de neus is er een advies: gebruik altijd wegwerpzakdoekjes die u dan ook echt maar één maal gebruikt en daarna weggooit, bijvoorbeeld in een plastic zak die u bij het bed heeft liggen. Indien mogelijk wast u daarna de handen om verspreiding van het virus aan andere mensen te voorkomen.
- 6. Ventileer regelmatig gesloten ruimtes**
Drie tot vier maal per dag dient u gesloten ruimtes 10 minuten te luchten. Hierdoor vermindert het aantal virussen in de lucht en dit verhindert ook het uitdrogen van het mond- en neusslijmvlies.
- 7. Houd afstand, vermijd groepen mensen**
Virussen verspreiden zich vooral als mensen dicht bij elkaar komen. U kunt een infectie voorkomen door zo mogelijk afstand tot andere mensen te houden.
- 8. Informatie over hygiënische mondkapjes**
Een mondkapje bestaande uit meerdere filterlagen dat over kin, mond en neus gedragen wordt (mond- en neusbescherming, bijvoorbeeld van een apotheek) verhindert in eerste instantie het aantal ziektekiemen dat door de gebruiker in de omgeving wordt uitgeademd. In beperkte mate beschermt het ook tegen het inademen van grotere druppels of spetters.